# MENÚ SIN HUEVO

Colegio Bernadette
Centro Concertado Bilingüe · Cooperativa de Padres

# NOVIEMBRE 2026




| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02<br>FESTIVO | 03<br>Arroz integral con tomate<br>Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas Fritas<br>Fruta<br>KC:717 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3 | 04<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Alcachofas con jamón<br>Lomo de sajonia a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>KC:728 PR:25 LI:13 HC:69 CA:311 FE:12 | 05<br>Fideuá<br>Espinacas a la crema<br>Merluza en salsa verde<br>Dados de boniato<br>Fruta<br>KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19 | 06<br>Puré de calabaza<br>Judías verdes rehogadas<br>Jamoncitos de pollo<br>Ensalada de tomate y orégano<br>Yogur<br>KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4 |
| 09<br>FESTIVO | 10<br>Pasta sin huevo<br>Crema de puerros<br>Ragout de pavo con verduritas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>KC:749 PR:50 LI:30 HC:72 CA:118 FE:6 | 11<br>Crema de verduras (*)<br>Guisantes con jamón<br>Filete de limanda a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>KC:652 PR:23 LI:7 HC:39 CA:205 FE:6 | 12<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Repollo rehogado<br>Fruta<br>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10 | 13<br>Ensalada griega<br>Crema hortelana<br>Pollo al limón<br>Yogur<br>KC:763 PR:51 LI:34 HC:40 CA:151 FE:6 |
| 16<br>Arroz integral con tomate<br>Crema de espárragos<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta<br>KC:717 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3 | 17<br>Judías blancas estofadas con verduras<br>Coliflor rehogada<br>Lomo asado con verduras<br>Dados de zanahoria (*)<br>Fruta<br>KC:684 PR:25 LI:13 HC:70 CA:360 FE:11 | 18<br>Patatas guisadas<br>Brócolis rehogados<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de tomate y aceituna<br>Fruta<br>KC:699 PR:31 LI:19 HC:27 CA:80 FE:6 | 19<br>Fideuá marinera<br>Sopa Juliana<br>Tilapia a la menier con ensalada<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Fruta<br>KC:737 PR:31 LI:16 HC:42 CA:90 FE:4 | 20<br>Puré de zanahoria<br>Acelgas rehogadas<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas panaderas<br>Fruta<br>KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4 |
| 23<br>Pasta sin huevo<br>Crema de champiñón<br>Lacón asado a la gallega con patatas<br>Fruta<br>KC:827 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7 | 24<br>Lentejas estofadas con verduras (*)<br>Panache de verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta<br>KC:700 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7 | 25<br>Paella<br>Espinacas a la crema<br>Calamares en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>KC:821 PR:67 LI:32 HC:96 CA:247 FE:19 | 26<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Repollo rehogado<br>Fruta<br>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10 | 27<br>Crema hortelana<br>Pisto manchego<br>Lomo al ajillo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur<br>KC:690 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8 |
| 30<br>Arroz integral con tomate<br>Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas Fritas<br>Fruta<br>KC:717 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3 | 01 | 02 | 03 | 04 |

HOSTESER

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)

www.hosteser.com

**LOS PLATOS MARCADOS (*) SE ELABORAN EN PARTE CON INGREDIENTES DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. LOS MENÚS INCLUYEN PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA Y LA BEBIDA ES AGUA .**